

Qu'est-ce que la quarantaine ?

11/01/2022

La quarantaine s'adresse aux personnes qui ont été exposées à la COVID-19, mais qui n'ont pas encore reçu de test positif ou présenté des symptômes. Elle vous tient à l'écart des autres afin que vous n'infectiez pas quelqu'un d'autre sans le savoir. Vous n'avez pas besoin de vous mettre en quarantaine à la maison après avoir été exposé à la COVID-19 si votre parcours vaccinal est à jours ou si vous avez eu la COVID-19 au cours des 90 derniers jours. Être exposé signifie que vous avez été en contact direct avec une personne atteinte de la COVID-19 alors que cette personne était contagieuse.

Un cas contact signifie que :

- Vous avez été à moins de 2 mètres d'une personne infectée par le virus pendant un total cumulé de 15 minutes ou plus sur une période de 24 heures.
- Vous vous êtes occupé(e) d'une personne atteinte de la COVID-19 à la maison.
- Vous avez eu un contact physique direct avec la personne atteinte de la COVID-19 (vous l'avez étreinte ou embrassée).
- Vous avez partagé des ustensiles pour manger ou boire avec la personne atteinte de la COVID-19.
- La personne atteinte de la COVID-19 a éternué, toussé ou, d'une manière ou d'une autre, a projeté des gouttelettes respiratoires sur vous.



Portez un masque en présence d'autres personnes.

Toute personne exposée à la COVID-19 doit porter un masque en public et en présence d'autres personnes pendant 10 jours après l'exposition. Évitez les endroits où il est difficile de porter un masque pendant ces 10 jours, par exemple les restaurants et les salles de sport.

Vous devez vous mettre en quarantaine à la maison pendant 5 jours si :

- **Vous n'êtes pas vacciné.** Cela signifie que vous n'avez reçu aucune dose de vaccin anti-COVID-19.
- **Vous n'êtes pas à jour de vos vaccinations contre la COVID-19.** Cela signifie que vous n'avez pas encore reçu de dose de rappel et que cela fait plus de 5 mois que vous n'avez pas reçu de 2e dose du vaccin Pfizer ou Moderna ou plus de 2 mois pour le vaccin Johnson & Johnson. Cela peut également signifier que vous n'avez reçu qu'1 seule dose du vaccin Pfizer ou Moderna. Les enfants âgés de 5 à 17 ans ne sont pas à jour de leurs vaccinations contre la COVID-19 s'ils n'ont reçu qu'1 seule dose du vaccin Pfizer. Les doses de rappel ne sont pas incluses dans les directives de quarantaine pour les enfants pour le moment.



Quand puis-je mettre fin à ma quarantaine ?

Vous pouvez mettre fin à votre quarantaine à la maison après 5 journées complètes si vous n'avez pas de symptômes. Vous pouvez retourner au travail, à l'école et reprendre vos activités tant que vous portez un [masque bien ajusté](#) en présence d'autres personnes et en public pendant encore 5 jours après la fin de la quarantaine à la maison. Cela aide à préserver la sécurité des autres personnes.

Certaines personnes peuvent devoir s'isoler ou se mettre en quarantaine pendant plus de 5 jour car l'endroit où elles vivent ou travaillent les expose et expose les autres à un risque de COVID plus élevé. Les personnes qui vivent ou travaillent dans une collectivité, par exemple un centre pénitencier (prison), des établissements de soins longue durée, ou des refuges pour les sans-abri doivent respecter [ces directives](#) du CDC. Les personnel de soins de santé doit respecter [ces directives](#) du CDC.



Faites-vous tester 5 jours après avoir été exposé ou si vous avez présenté des symptômes de la COVID-19.

Cela permet au virus de se développer dans votre organisme afin de pouvoir être détecté par les tests. Restez chez vous jusqu'à l'obtention de vos résultats de test. Si votre test est négatif, vous pouvez mettre fin à votre quarantaine à la maison. Si vous ne pouvez pas vous faire tester après 5 jours de quarantaine, ou si vous décidez de ne pas vous faire tester, vous devez rester à la maison jusqu'à ce que 10 jours se soient écoulés depuis la dernière fois que vous avez été en contact étroit avec la personne atteinte de la COVID-19. Si votre test est positif, [isolez-vous](#) à la maison.

Restez à l'affût des [symptômes](#) de la COVID-19. Isolez-vous à la maison et faites-vous tester immédiatement si vous êtes malade.

Nous savons qu'il existe une possibilité de réinfection à la COVID-19. Nous savons également que certaines personnes peuvent être testées positives après avoir contracté le virus de la COVID-19, même si elles ont terminé leur isolement et ne sont plus contagieuses pour les autres. Le CDC et le département de la Santé de l'Utah recommandent de ne pas se faire tester après une exposition si **moins de 90 jours** (environ 3 mois) se sont écoulés depuis votre premier test positif à la COVID-19, tant que vous n'avez pas de nouveaux symptômes ou que vos symptômes ne s'aggravent pas. Cependant, si vous avez de nouveaux symptômes ou si vos symptômes s'aggravent ou si **plus de 90 jours** se sont écoulés depuis votre dernier test positif, vous devez vous faire tester à nouveau.



Nous savons également qu'il existe un risque que les personnes vaccinées contractent la COVID-19 (infections post-vaccinales). Nous vous recommandons donc, et ce, à des fins de sécurité, de vous faire tester pour la COVID-19 5 jours après avoir été exposé, même si vous êtes vacciné.

Restez chez vous et éloigné(e) des autres personnes autant que possible.

- Vous ne devez pas aller au travail, à l'école, participer à des activités parascolaires, des services religieux, des réunions familiales ou à d'autres activités pendant que vous êtes en quarantaine à la maison. Restez à la maison sauf, si vous devez quitter votre domicile pour recevoir des soins médicaux.
- Surveillez les symptômes de la COVID-19 chaque jour pendant 10 jours après l'exposition, y compris en prenant votre température si possible. Faites-vous tester immédiatement si vous présentez des symptômes de la COVID-19.
- Limitez le nombre de visiteurs à votre domicile.
- Ne voyagez pas tant que votre quarantaine n'est pas terminée. Faites-vous tester au moins 5 jours après avoir été exposé et assurez-vous que votre test est négatif avant de voyager. Ne voyagez pas si vous présentez des symptômes de la COVID-19. Portez un masque en présence d'autres personnes si vous voyagez.
- Essayez de vous tenir à au moins 2 mètres (environ 2 longueurs de bras) des autres personnes.